



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: "Stres w pracy - znajdziemy rozwiązanie" : Katowice, 18 czerwca 2015 r.

Author: Maria Kycler

Citation style: Kycler Maria. (2015). "Stres w pracy - znajdziemy rozwiązanie" : Katowice, 18 czerwca 2015 r.. "Bibliotheca Nostra. Śląski Kwartalnik Naukowy" (2015, nr 4, s. 172-175).



Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu tak długo, jak tylko na utwory zależne będzie udzielana taka sama licencja.



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

„STRES W PRACY – ZNAJDZIEMY ROZWIĄZANIE”
KATOWICE, 18 CZERWCA 2015 R.

„Stres w pracy – znajdziemy rozwiązanie” to tytuł konferencji, zorganizowanej 18 czerwca 2015 r. przez Centrum Informacji Naukowej i Bibliotekę Akademicką oraz Państwową Inspekcję Pracy, Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach. Wydarzenie – w części poświęconej problematyce stresu psychologicznego – wsparli merytorycznie pracownicy Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, którzy czynnie włączyli się zarówno w obrady sesji plenarnej, jak i przygotowanie warsztatów.

Główną intencją pomysłodawców i organizatorów konferencji było zaproszenie do debaty osób aktywnych zawodowo, pracodawców oraz wszystkich zainteresowanych problematyką radzenia sobie w sytuacjach trudnych w miejscu pracy. Spotkanie miało podjąć próbę odpowiedzi na pytanie czym jest stres, jakie są jego objawy i następstwa (zarówno negatywne, jak i te, mogące okazać się korzystnymi dla człowieka) oraz jak skutecznie mu się przeciwstawić.

Przybyłych gości powitała Jadwiga Witek – rzecznik prasowy Centrum Informacji Naukowej i Biblioteki Akademickiej. Konferencję – w imieniu dyrektora CINIiBA prof. dr hab. Dariusza Pawelca – otworzyła Małgorzata Waga, zastępca dyrektora Biblioteki Uniwersytetu Śląskiego, która zwróciła uwagę na zjawisko stresu w sytuacji zawodowej oraz potrzebę takiego kształtowania kultury organizacyjnej instytucji, aby skutecznie mierzyła się ze stresem zawodowym i jego negatywnymi konsekwencjami. Beata Marynowska, Okręgowy Inspektor Pracy w Katowicach, podkreśliła konieczność diagnozowania i przeciwdziałania stresowi, który w wymiarze osobistym może odbierać pracownikom motywację do pracy, a także powodować gorszą jakość życia zawodowego, niekorzystnie oddziaływać na statystyki obecności i wydajności w pracy, obniżać zyski pracodawcy.

Obrady rozpoczęło wystąpienie Piotra Bogdańskiego (Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach) poświęcone *Prawnym aspektem przemocy psychicznej w miejscu pracy*. Zdaniem Prelegenta zagadnienie stresu wywołanego przez pracę jest istotnym problemem społecznym. Mimo, że źródła stresu mogą mieć podłoże zarówno fizyczne, jak i psychospołeczne, w polskim Kodeksie pracy zawarte są wyłącznie przepisy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy, brak natomiast przepisów określających zakres higieny pracy umysłowej. Mówca podkreślił, że polskie prawo w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy uwzględnia w pełni postanowienia dyrektyw Unii Europejskiej dotyczących bezpieczeństwa i ochrony zdrowia pracowników. Postanowienia tych dyrektyw nie uwzględniają działań mających na celu zapobieganie stresowi w miejscu pracy. P. Bogdański zaznaczył, że mobbing należy do jednej z kilku kategorii definiowanych przez polskie prawo pracy wskazujących na patologiczne zachowania w środowisku pracy (art. 94³ kp). Obok tego pojęcia ustawodawca definiuje także pojęcie molestowania (art. 18^{3a}§5 kp) i molestowania seksualnego (art. 18^{3a}§6 kp) jako odmienne, aczkolwiek zbliżone do mobbingu zachowania bezprawne. Referent przytoczył przykłady zachowań mobbingowych w orzecznictwie, a następnie omówił przeciwdziałanie mobbingowi, regulowane art. 94³§3 kp. Konkluzją wystąpienia było stwierdzenie, że pracodawcy są zobowiązani do odpowiedzialnego działania, które pozwoli wykryć stres w firmie, a następnie określić jego wpływ na pracowników. Należy przyjąć kodeks dobrych praktyk.

Żywą dyskusję publiczności wywołało wprowadzenie wątku dyskryminacji, czyli nierównego traktowania pracowników w zakresie nawiązywania i rozwiązywania stosunku pracy, warunków zatrudnienia, awansowania, dostępu do szkoleń w celu podnoszenia kwalifikacji zawodowych i związanych z nią możliwości zgłaszania roszczeń odszkodowawczych wobec pracodawcy.

Karina Erenkfeit (Instytut Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego w Sosnowcu) przedstawiła *Wpływ stresu na zdrowie*. Prelegentka po zapoznaniu zebranych z różnymi koncepcjami i definicjami stresu w kontekście ich wpływu na zdrowie jednostek oraz wprowadzeniu pojęć 'eustres' i 'dystres' jako myśl przewodnią wystąpienia postawiła pytanie: *Czy stres jest taki zły?* Omówienie reakcji fizjologicznych na stres otworzyła charakterystyką krótkotrwałych reakcji na stresory (zmiany neurochemiczne, bólowe, zaburzenia układu trawiennego), które przeradzając się w reakcje długotrwałe przybierają postać objawów somatycznych. Przestrzegając przed destrukcyjnym wpływem długotrwałego stresu, wśród możliwych, potwierdzonych badaniami powikłań wymieniła m.in. zespół zmęczenia przewlekłego, depresję, chorobę Alzheimera i Parkinsona, zaburzenia metaboliczne, a także schorzenia dermatologiczne i ginekologiczne. Ponieważ stres nie oszczędza nikogo (niezależnie od cech osobowości, stanowiska czy pozycji w hierarchii zawodowej) należy dążyć do trafnego zdiagnozowania jego przyczyn oraz skutecznie wdrażać metody pokonywania sytuacji trudnych.

Wystąpienie Agaty Diec (Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach) pt. *Dwa oblicza stresu – rozpoznanie i radzenie sobie ze stresem* rozwinęło konkluzję poprzedniego referatu. Mówczyni, poszukując źródeł stresu, przedstawiła człowieka jako byt psychofizyczny zanurzony w środowisku społecznym, zawodowym i prywatno-domowym. Zwróciła uwagę na relacje adaptacyjne pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami sytuacji. Podała definicję stresu jako: bodźca, reakcji, braku równowagi oraz niedopasowania osoby do otoczenia w którym działa i pracuje. Omawiając typy reakcji na stres (dystres, eustres i neustres) zwróciła uwagę na wyniki badań, według których 30% diagnozowanych oświadczyło, że nie radzi sobie w sytuacjach trudnych, natomiast pozostałe 70% zadeklarowało doznania stresowe. Kolejna część wystąpienia została poświęcona zagadnieniom związanym z radzeniem sobie ze stresem, m.in. obserwowanym fazom stresu, typowym stresorom, kontroli stresu.

Część plenarną zamknął referat *Profilaktyka stresu w miejscu pracy – planowanie, organizowanie i priorytetyzacja zadań* wygłoszony przez Mateusza Paligę i Dominika Adamka (Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach). Prelegenci zwrócili uwagę na najpowszechniejsze źródła stresu w miejscu zatrudnienia – nieprawidłową organizację pracy oraz brak sieci wsparcia w sytuacjach trudnych. Omówili ergonomiczne warunki pracy: niski poziom hałasu, prawidłowe oświetlenie, temperaturę i dostęp do świeżego powietrza, a także estetykę otoczenia (czystość i wykorzystywanie kolorów). Podkreślili, że czynniki te sprzyjają budowaniu równowagi pomiędzy wysiłkiem wkładanym w wykonywanie czynności zawodowych a potrzebą odpoczynku i relaksacji. Za rękojmię dobrego samopoczucia w miejscu pracy uznali troskę pracowników i pracodawców o prawidłowe relacje interpersonalne i umiejętności komunikacyjne wewnątrz zespołów pracowniczych. Prelegenci akcentowali korzyści wynikające z dopasowania jednostek do wykonywanej profesji, racjonalnego precyzowania indywidualnych celów zawodowych oraz planowania działań kongruentnych z kulturą organizacyjną instytucji zatrudniającej.

Autorzy warsztatów zamykających konferencję zaproponowali uczestnikom sposoby radzenia sobie ze stresem, przewycięzania lęku i strachu pomocne każdemu w zrozumieniu własnego zachowania i kierowania nim. Zaprezentowane zagadnienia dzięki swej różnorodności okazały się atrakcyjne i przydatne dla zainteresowanych problematyką zarządzania stresem oraz sposobami przetwarzania negatywnych emocji; zobrazowały nie tylko złożoność zagadnienia, ale przede wszystkim zainspirowały do stawiania pytań i poszukiwania na nie odpowiedzi.

Zajęcia przygotowali:

Agata Diec – *Dwa oblicza stresu – rozpoznanie i radzenie sobie ze stresem*;

Mateusz Paliga i Dominik Adamek – *Sposoby radzenia sobie w sytuacji stresującej i metody relaksacji*;

Monika Janik (firma Kreacja) – *Anty-stres w dobrym stylu – jak wygląd zewnętrzny wpływa na relacje z otoczeniem.*

Reasumując, seminarium i warsztaty przekazały uporządkowaną wiedzę na temat różnych podejść do zjawiska i definicji stresu, opisały jak stres wpływa na relacje interpersonalne i w życiu zawodowym. Zaprezentowały możliwe działania zmierzające do radzenia sobie z nim w miejscu pracy oraz uświadomiły, że wiedza na temat stresu w pracy to najważniejszy instrument zarządzania stresem. Wartością spotkania była ponadto jego otwarta formuła – wolny wstęp dla wszystkich zainteresowanych oraz potwierdzony certyfikatem udział w szkoleniu.